



PROGRAMA  
PARA  
MUJERES,  
BEBÉS  
Y NIÑOS  
DE MARYLAND

*Mejores  
alimentación  
para un futuro  
más brillante*



# LISTA DE ALIMENTOS AUTORIZADOS POR WIC

*¡Lleve consigo esta lista  
al hacer sus compras  
de alimentos de WIC!*

## Preguntas Frecuentes

### 1. ¿A qué se refiere “marca de la tienda si está disponible”?

Debe comprar la marca de la tienda si esta tiene marca propia y si está en existencia. Consulte la guía de compras de marcas de las tiendas para ver ejemplos.

### 2. ¿Qué debo hacer si la la marca de la tienda no está disponible?

Si la tienda vende marcas nacionales además de la marca de la tienda y esta no está disponible, puede comprar una marca nacional.

### 3. ¿Si el queso Cheddar de la marca de la tienda no está disponible, puedo comprar un Cheddar de marca nacional o necesito comprar cualquier otro tipo de queso de la marca de la tienda como Americano o Suizo?

Si el tipo de queso que usted quiere no está disponible en la marca de la tienda, puede comprar una marca nacional de ese mismo queso. Por ejemplo, si quiere comprar queso Cheddar y la tienda solamente tiene Americano, puede comprar queso Cheddar de una marca nacional. No necesita comprar el queso Americano de la marca de la tienda.

### 4. ¿Si los frijoles navy (alubias blancas) de la marca de la tienda no están disponibles, puedo comprar frijoles navy de marca nacional o necesito comprar cualquier otro tipo de frijoles de la marca de la tienda como los rojos o los negros?

Si el tipo de frijol que usted quiere no está disponible en la marca de la tienda, puede comprar una marca nacional de ese mismo frijol. No necesita comprar otro tipo de frijol permitido por WIC.

### 5. ¿Si la comida para bebé de camote de la marca de la tienda no está disponible, puedo comprar comida para bebé de camote de la marca nacional o necesito comprar algún otro tipo de comida para bebé de verduras de la marca de la tienda como la de ejote?

Si el tipo de comida para bebé de verduras, frutas o carne que usted quiere no está disponible en la marca de la tienda, puede comprar una marca nacional. Por ejemplo, si quiere comprar comida de camote y la tienda solamente tiene ejote, puede comprar comida para bebé de camote de una marca nacional.

### 6. ¿Necesito comprar las frutas o verduras de la marca de la tienda con un cheque para frutas y verduras?

No, usted puede comprar frutas o verduras de cualquier marca con un cheque para frutas y verduras.

### 7. ¿Puedo comprar judías verdes, cera judías o guisante de olor con un cheque WIC para frijoles?

No, pero puede comprar judías verdes, cera judías o guisante de olor con un cheque para frutas y verduras.

### 8. ¿Puedo comprar una calabaza con un cheque para frutas y verduras?

Sí, la calabaza se considera una fruta. Puede comprar la calabaza con un cheque para frutas y verduras. Las calabazas pintadas o decoradas no están incluidas.

### 9. Mi tienda vende alimentos de diferentes culturas como áloe vera y nopal. ¿Puedo comprarlos con un cheque para frutas y verduras?

Sí, el áloe vera y el nopal se utilizan como verduras en algunas culturas. Puede comprarlos con un cheque para frutas y verduras.

### 10. ¿Puedo comprar frutas y verduras para bebé con un cheque para frutas y verduras?

No, los cheques para frutas y verduras son solamente para mujeres y niños participantes.

### 11. ¿Puedo comprar fruta como puré de manzana en tamaño “snack pack”?

Sí, puede comprar fruta en conserva en recipientes de metal, vidrio o plástico de cualquier tamaño. Debe venir envasado en agua o jugo sin azúcar.

### 12. ¿Qué tipo de pan, bollos o bolillos puedo comprar?

Debe comprar el pan, los bollos o bolillos 100% integrales de la marca de la tienda si están disponibles. Si la marca de la tienda no está disponible, puede comprar cualquier marca que diga “100% whole wheat bread”, “100% whole wheat rolls” o “100% whole wheat buns” en la etiqueta.

### 13. Si un cheque de WIC dice “15 onzas o menos de cereal”, ¿puedo comprar una caja de cereal frío de 15 onzas o menos?

No, pero puede comprar una caja de cereal caliente de 11.8 a 15 onzas.

## Leche

### COMPRE:

- ✓ 1% (baja en grasa) o descremada (sin si la leche) es para una mujer o niño mayor de 2 años
- ✓ Leche entera si el niño es menor de 2 años
- ✓ Marca de la tienda si está disponible
- ✓ Tamaño del envase que se muestra en el cupón

### SI ESTÁ IMPRESO EN EL CUPÓN COMPRE:

- ✓ Baja en lactosa o sin lactosa (entera, baja en grasa, descremada)
- ✓ En polvo (seca, entera o descremada)
- ✓ Evaporada (entera o descremada)
- ✓ UHT (Temperatura ultra alta)
- ✓ Kosher

### NO COMPRE:

- ✗ Leche de 2% o suero de leche
- ✗ Chocolate u otro sabor
- ✗ Orgánica, de arroz o leche de cabra
- ✗ Leche condensada



## Queso

### COMPRE:

- ✓ Americano, Cheddar, Monterrey Jack, Mozzarella o Suizo
- ✓ Marca de la tienda si está disponible
- ✓ 16 onzas solamente
- ✓ En bloque o rebanado
- ✓ Con poca grasa, bajo en grasa y bajo en sodio está permitido

### NO COMPRE:

- ✗ Orgánico o importado
- ✗ Deli, de hebra o porciones individuales
- ✗ Alimentos con queso, queso para untar o productos de queso
- ✗ Queso crema
- ✗ Rallado, desmoronado o en cubos
- ✗ Con sabores, frutas secas, pimientos o galletas



## Huevos

### COMPRE:

- ✓ Blancos, medianos o grandes
- ✓ Marca de la tienda si está disponible
- ✓ Una docena solamente

### NO COMPRE:

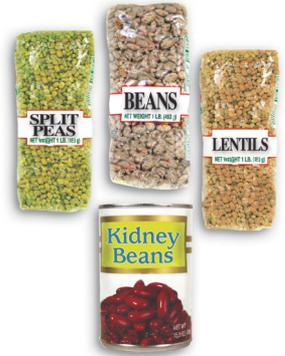
- ✗ Orgánicos, marrones, fértiles o de gallinas libres
- ✗ Bajos en grasa o sin colesterol, con omega 3, pasteurizados u otros huevos especiales



## Frijoles, Guisantes, Lentejas

### COMPRE:

- ✓ Frijoles como: rojos, pintos, negros, blancos, garbanzos o habas
- ✓ Arvejas, frijoles de carita o lentejas
- ✓ Marca de la tienda si está disponible
- ✓ Secos, en bolsa de 16 onzas
- ✓ Enlatados, envasados en agua, lata de 14 a 16 onzas



### NO COMPRE:

- ✗ Orgánicos
- ✗ Ejotes verdes o de cera, guisantes de olor\*
- ✗ Sopa, mezcla para sopa o con paquetes de sabor
- ✗ Frijoles con salsa, carne, grasa o aceite

\* **CÓMPRELO con su cupón WIC para frutas y verduras**

## Mantequilla de Maní

### COMPRE:

- ✓ Pura, suave, crujiente, extra crujiente o cremosa
- ✓ Marca de la tienda si está disponible
- ✓ Tarro de 16 a 18 onzas
- ✓ Baja en sodio y baja en azúcar está permitida



### NO COMPRE:

- ✗ Orgánica, natural, baja en grasa, recién molida
- ✗ Tostada con miel, mezclada con malvavisco, jalea, mermelada, miel o chocolate
- ✗ Recién molida
- ✗ Productos para untar con mantequilla de maní

## Pescado Enlatado

### SI ESTÁ IMPRESO EN EL CUPÓN COMPRE:

- ✓ Atún light en trozos, envasado en agua, lata de 5 a 6 onzas
- ✓ Salmón rosa, envasado en agua, lata de 5 a 7.5 onzas
- ✓ Sardinas, envasadas en agua, lata de 3.75 onzas
- ✓ Marca de la tienda si está disponible

### NO COMPRE:

- ✗ Albacora o atún blanco
- ✗ Salmón rojo
- ✗ Pescado con sabor o salsa adicional
- ✗ Orgánico, bajo en sodio o gourmet
- ✗ En bolsa, recipiente o kit



# Cereal — Puede combinar diferentes cereales

## COMPRE:

- ✓ Solamente compre las marcas y tipos que aquí le mostramos
- ✓ De 18 onzas o más grande (cereal frío)
- ✓ De 11.8 onzas o más grande (cereal caliente)

## NO COMPRE:

- ✗ Orgánicos



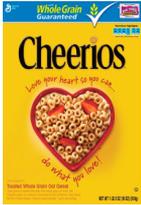
KELLOGG'S  
• Rice Krispies



KELLOGG'S  
• Corn Flakes



KELLOGG'S  
• Special K



GERNERAL MILLS  
• Cheerios



GENERAL MILLS  
• Kix



KELLOGG'S  
• Complete Wheat Flakes



KELLOGG'S  
• Frosted Mini Wheat Big Bites



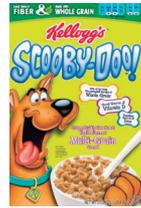
KELLOGG'S  
• Frosted Mini Wheat Original



MALT-O-MEAL  
• Oat Blenders Honey



MALT-O-MEAL  
• Oat Blenders Honey & Almonds



KELLOGG'S  
• Scooby-Doo!



POST  
• Lightly Frosted Shredded Wheat



POST  
• Honey Nut Shredded Wheat



POST  
Honey Bunches of Oats –  
• Vanilla Bunches  
• Honey Roasted Almond Cinnamon Bunches



QUAKER  
• Brown Sugar Oatmeal Squares



QUAKER  
• Cinnamon Oatmeal Squares



QUAKER  
• Life



POST  
• Grape Nuts



POST  
• Grape Nuts Flakes



QUAKER  
• Instant Oatmeal Original Flavor



QUAKER  
• Instant Grits Original Flavor



MALT-O-MEAL  
• Hot Wheat Cereal



B&G FOODS  
Cream of Wheat  
• Instant  
• 1 Minute  
• 2 1/2 Minutes  
• 10 minute

*Indica alimento integral*

Posibles formas de comprar hasta 36 onzas de cereal

18 onzas  
+ 18 onzas  
36 onzas

18 oz.  
Cereal

18 oz.  
Cereal

24 onzas  
+ 11.8 onzas  
35.8 onzas

11.8 oz.  
Cereal  
Caliente

24 oz.  
Cereal

18 onzas  
+ 14 onzas  
32 onzas

14 oz.  
Cereal  
Caliente

18 oz.  
Cereal

## Cheques de Frutas y Verduras

- ✓ Orgánicas están permitidas
- ✓ Cualquier marca

### Frescas

#### COMPRE:

- ✓ Sueltas o pre-empaquetadas
- ✓ Enteras o rebanadas
- ✓ Camotes y boniatos son aceptables



#### NO COMPRE:

- ✗ Papas blancas, rojas o doradas
- ✗ Alimentos de la barra de ensaladas, platos de fiesta, canastas de frutas
- ✗ Hierbas, nueces, cacahuates
- ✗ Kits de ensalada con nueces, trocitos de pan o aderezos
- ✗ Frutas o verduras con salsas
- ✗ Fruta seca

### Congeladas

#### COMPRE:

- ✓ Sin sazón
- ✓ En bolsa ó caja
- ✓ Bajas en sodio están permitidas



#### NO COMPRE:

- ✗ Papas fritas, croquetas de patata hervida con cebolla, u otras papas blancas
- ✗ Jugo WIC o de otra marca\*
- ✗ Sopas
- ✗ Con papa, arroz o pasta
- ✗ Empanadas, con mantequilla, salsas, grasa, aceite o carne
- ✗ Con azúcar

### Enlatadas

#### COMPRE:

- ✓ Envasadas en agua o jugo solamente
- ✓ Envase de metal, vidrio o plástico
- ✓ Bajas en sodio están permitidas



#### NO COMPRE:

- ✗ Frijoles de WIC\*, cerdo y frijoles, o frijoles al horno
- ✗ Jugo de WIC o de otra marca\*
- ✗ Sopas
- ✗ Con papa blanca, carne, grasa, aceite, arroz o pasta
- ✗ Endulzadas con azúcar o en jarabe
- ✗ Con edulcorante artificial
- ✗ Conservas de vegetales, condimentos, salsa de tomate

✗ Relleno para pastel por ejemplo: de arándanos

\* **COMPRE jugo de WIC y frijoles de WIC con sus otros cupones de WIC.**

## Jugo de fruta

#### COMPRE:

- ✓ Solamente compre las marcas y tipos que aquí le mostramos
- ✓ Jugo 100%, sin endulzantes
- ✓ Lata, cartón o botella del tamaño que aparece en el cupón
- ✓ Con calcio y vitamina D está permitido

#### NO COMPRE:

- ✗ Menos de 120% DV de vitamina C
- ✗ Botellas de cristal
- ✗ Orgánico o recién exprimido
- ✗ Cóctel de frutas, ponche, con bebida, o ligero
- ✗ De larga conservación

### Concentrado congelado: Para mujeres



NARANJA  
Cualquier  
marca



TORONJA  
Cualquier  
marca



PIÑA  
Dole,  
Old Orchard



MANZANA  
Best Yet,  
Essential  
Everyday,  
Food Lion,  
Giant,  
Great Value,  
Hannaford,  
My Essentials,  
Old Orchard  
(con tira verde),  
Safeway,  
Seneca



UVA  
Best Yet,  
Old Orchard,  
Welch's  
(con tira  
amarilla)

### Envase de 64 onzas: Para niños



NARANJA, TORONJA  
Cualquier marca



PIÑA  
Best Yet,  
Food Lion,  
Hannaford,  
Shurfine



MANZANA  
Best Yet,  
Essential  
Everyday,  
Food Lion,  
Giant,  
Giant Eagle,  
Great Value,  
Hannaford,  
Market Pantry,  
My Essentials,  
Old Orchard,  
Safeway,  
Shop Rite,  
Shurfine,  
Valu Time,  
Wegmans



VEGETALES  
Best Yet,  
Diane's Garden,  
Giant,  
Great Value,  
Hannaford,  
Harris Teeter,  
V8



TOMATE  
Campbell's,  
Food Lion,  
Giant,  
Great Value,  
Hannaford,  
Harris Teeter,  
Market Pantry,  
Shursaving



UVA  
(roja, morada,  
blanca)  
Best Yet,  
Food Lion,  
Giant,  
Giant Eagle,  
Harris Teeter,  
Juicy Juice,  
Old Orchard,  
Valu Time,  
Wegmans

## Pan, bollos y bolillos 100% integrales

### COMPRE:

- ✓ Pan 100% integral (debe decir "100% Whole Wheat Bread" en la etiqueta)
- ✓ Bollos o bolillos 100% integrales (deben decir "100% Whole Wheat Rolls" o "100% Whole Wheat Buns" en la etiqueta)
- ✓ Marca de la tienda si está disponible
- ✓ Paquete de 1 libra o de 15 a 16 onzas



### NO COMPRE:

- ✗ Pan con pasas o frutas y nueces
- ✗ Pan de pita, bagel, o panecillos ingleses
- ✗ Orgánicos

## Tortillas suaves de maíz e integrales

### COMPRE:

- ✓ Empaque de 1 libra (16 onzas)

*Tortillas integrales Buena Vida*  
*Tortillas de maíz o Tortillas 100% integrales Carlita*  
*Tortillas de maíz Celia's*  
*Tortillas de maíz blanco o integrales ChiChi's*  
*Tortillas de maíz blanco o integrales Don Pancho*  
*Tortillas de maíz amarillo La Burrita*  
*Tortillas de maíz blanco o integrales La Banderita*  
*Tortillas de maíz amarillo o integrales Mission*  
*Tortillas integrales Ortega*



### NO COMPRE:

- ✗ Tortillas fritas de maíz, papas fritas, tostadas o tortillas crujientes para tacos
- ✗ Tortillas de harina blanca o con cualquier sabor añadido
- ✗ Orgánicos

## Arroz integral

### COMPRE:

- ✓ Regular
- ✓ Marca de la tienda si está disponible
- ✓ Empaque de 1 libra (16 onzas)
- ✓ Seco, sin condimentos



### NO COMPRE:

- ✗ Listo para servir o precocinado en bolsa
- ✗ Arroz condimentado con sabor, salsa o verduras
- ✗ Orgánicos

Indica alimento de trigo entero

## Alimentos para bebés

### Fórmula para bebés

#### COMPRE:

- ✓ Marca, tipo y tamaño que aparecen en el cupón

#### NO COMPRE:

- ✗ Fórmula orgánica



### Cereal para bebés

#### COMPRE:

- ✓ Marca que aparecen en el cupón
- ✓ Seca, en envase de 8 o 16 onzas

#### NO COMPRE:

- ✗ Orgánico o con DHA, fruta o fórmula
- ✗ Tarro o lata



### Verduras y frutas para bebés

#### COMPRE:

- ✓ Verduras sin condimentar o combinación de verduras (por ejemplo: zanahorias y boniatos)
- ✓ Frutas sin condimentar o combinación de frutas (por ejemplo: manzanas y plátanos)
- ✓ Marca de la tienda si está disponible
- ✓ Multi empaques son aceptables (un empaque = 2 envases)
- ✓ Envase de 3.5 a 4 onzas

#### NO COMPRE:

- ✗ Orgánica o con DHA
- ✗ Con carne, yogur, cereal, pasta o arroz
- ✗ Cenas, postres, sopas, guisos o picados
- ✗ Bolsas o licuados



### Carne para bebés

#### SI ESTÁ IMPRESO EN EL CUPÓN COMPRE:

- ✓ Pollo, pavo, carne de res, cordero, ternera o jamón sin condimentar
- ✓ Marca de la tienda si está disponible
- ✓ Con jugo de carne o caldo es aceptable
- ✓ Envase de 2.5 onzas

#### NO COMPRE:

- ✗ Orgánica o con DHA
- ✗ Con verduras, fruta, arroz, cereal o pasta
- ✗ Cenas, palitos de carne, guisos o sopas
- ✗ Bolsas



*Recuerde, la lactancia materna es lo mejor para usted y para su bebé.*

## Bebidas de soya

### COMPRE:

- ✓ Marca y tamaño de envase que aparecen en el cupón
- ✓ Medio galón (refrigerado):  
*8th Continent Original*
- ✓ Cuartos (de larga conservación):  
*Ultra Soy sabor natural de Pacific Natural Foods, 8th Continent Soy Original*



### NO COMPRE:

- ✗ Otros sabores
- ✗ Bajo on grasa sin grasa

## Tofu

### COMPRE:

- ✓ Cantidad que aparece en el cupón
- ✓ Envase de 12 a 16 onzas



AZUMAYA: *Extra Firme, Firme, Silken, Lite Extra Firme*

HOUSE: *Extra Firme, Firme, Medio Firme (Regular), Suave (Silken)*

NASOYA: *Extra Firme, Firme, en Cubitos, Suave, Silken, Lite Firme, Lite Silken*

### NO COMPRE:

- ✗ Con sodio añadido, saborizantes, grasa o aceite

### ¿PREGUNTAS?

Consulte con el personal del programa WIC o llame a la Oficina Estatal del programa WIC al teléfono 1-800-242-4WIC (4942) o visite nuestra página web [www.mdwic.org](http://www.mdwic.org)



Martin O' Malley, Gobernador  
Anthony G. Brown, Tte. Gobernador  
Joshua M. Sharfstein, M.D., Secretario, DHMH

*Esta institución es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.*